

# Untukmu Para Generasi Muda

*Sebuah Refleksi\* dari B. Nyanabhadra*



Dunia ini penuh dengan kisah perjalanan, Anda adalah pemuda masa depan, ketahuilah suatu perjalan bisa singkat dan cepat, juga bisa lambat dan jauh seperti yang disebutkan dalam kata bijak di atas. Jika Sekber ingin organisasi maju cepat maka berjalanlah sendirian, namun ia akan cepat lelah, kehabisan energi dan akhirnya *burnout*<sup>1</sup>. Jika Sekber ingin mewujudkan organisasi yang bisa berdikari (sustainable) maka berjalanlah bersama-sama, kekuatan kolektif ayng akan menjadi daya dorong yang maha dasyat.

Disekeliling banyak sekali pengaruh negatif, terutama berasal dari teknologi informasi, waspadalah terhadap pengaruh negatif tersebut. Dari Facebook, Instagram, Twitter, Youtube hingga wikipedia. Maha guru baru telah lahir yaitu mesin pencari raksasa "Google". Semua ini pada dasarnya netral, negatifitas dalam diri manusia yang menjadi akar utamanya. Teknologi pada dasarnya diciptakan untuk membantu mendorong perkembangan kemaslahatan manusia, namun teknologi juga seperti pisau bermata dua.

---

<sup>1</sup> physical or mental collapse caused by overwork or stress

Dua jenis kesehatan yang perlu kita jaga, yaitu kesehatan fisik dan mental. Asupan *junk food* dan bahan kimia sangatlah banyak, asupan negatifitas dari media sosial juga sangat banyak. Kita perlu kembali ke semadi<sup>2</sup> untuk memberanikan diri untuk memilih apa yang sehat buat fisik dan mental kita.

Semadi adalah tradisi kuno, bahkan 2600 tahun yang lalu sudah di ajarkan oleh Guru kita, Buddha Gotama. Devosi<sup>3</sup> adalah suatu sikap yang baik dari timur, namun devosi saja masih belum cukup. Pengetahuan saja sudah bagus namun aplikasi pengetahuan ternyata sangat penting dalam transformasi diri. Pengetahuan dan kesanggupan menghafal map tidak menjamin seseorang tiba ditujuan apabila dia tidak mulai berjalan atau bergerak ke arah tujuan tersebut. Penerapan meditasi dalam berbagai aspek kehidupan sangat penting disamping penerapan meditasi tradisional, kita membutuhkan dua-dua itu!

### **Kanker, Kompetisi, dan Kolaborasi**

Ada empat “Cancer” zaman edan ini, mereka adalah “Critisizing, “Complaint”, “Comparing”, dan “Competing”. Sekber merupakan organisasi sukarelawan, janganlah merubah organisasi ini menjadi korporasi<sup>4</sup>. Elemen kerapian dan ketegasan tentu saja penting, bukan berarti kita harus bertindak sebagai CEO<sup>5</sup> tangan besi atau raksasa yang kehilangan maitri dan karuna. Organisasi yang ingin kita bangun adalah kekeluargaan dalam keharmonisan, walaupun elemen organisasi dan korporasi perlu kita adopsi dalam dosis secukupnya, asal jangan overdosis!

Dunia sekeliling sudah sangat banyak menyulut kompetisi di sana sini, lantas mengapa kita sebagai organisasi buddhis juga ikut dalam kancah kompetisi? Bukan kompetisi tidak diperbolehkan, namun kita perlu elemen lain yang lebih

---

<sup>2</sup> Tapa atau memusatkan segenap pikiran, mengasingkan diri dari keramaian dunia untuk mendapatkan ketenangan batin

<sup>3</sup> Berbakti, membaktikan diri pada suatu masyarakat, organisasi atau ajaran tertentu

<sup>4</sup> Perusahaan atau badan usaha yg sangat besar atau beberapa perusahaan yg dikelola dan dijalankan sebagai satu perusahaan besar.

<sup>5</sup> Chief Executive Officer

dominan yaitu kolaborasi, wahai pemuda, mari kita satukan pikiran untuk mencari tahu dan menaruh perhatian pada kolaborasi bersama ketimbang terlalu banyak menghabiskan waktu untuk kompetisi, berikanlah dosis secukupnya untuk kompetisi agar kita tidak overdosis kompetisi sehingga melahirkan kebencian, iri hati, dan meretakkan persaudaraan.

Organisasi Sekber unik adanya, melirik organisasi tetangga tentu saja bisa menjadi inspirasi, namun menggali dari tradisi tionghoa, tradisi Winaya juga sangatlah krusial, itulah keunikan yang perlu kita hidupkan kembali. Winaya banyak melahirkan humanisme kesetaraan, kebersamaan, dalam berbagai cara mengambil keputusan, *sharing power* dengan tetap berlandaskan maitri dan karuna, itulah yang perlu kita gali bersama.

### **Merobohkan Tembok**

Pemuda dan Pemudi Wihara (Baca: PMV) merupakan basis dari Sekber, lantas kenapa sekarang terjadi pergeseran di beberapa tempat yang seolah-olah terjadi gap dan persaingan dalam mengadakan kegiatan? Bahkan ada yang saling bermusuhan dan membangun tembok “Berlin”<sup>6</sup> pemisah PMV dan Sekber?

Tembok Berlin sudah dirobohkan, tapi mengapa kita justru membangun tembok diskriminasi itu diantara PMV dan Sekber? Perlu ada upaya rekonsiliasi secara terus menerus dan upaya konkrit agar masing-masing menjadi entitas yang berbeda namun selalu bersatu, karena kita berasal dari satu pohon yang sama, dari akar yang sama yaitu ajaran Buddha.

Sekber sudah selayaknya menjadi pendukung dan jembatan bagi seluruh PMV di nusantara, fungsi ini perlu dikembalikan, dan Sekber sekaligus secara tidak langsung menjadi elemen PMV. Jangan merasa sudah aktif di Sekber lantas memisahkan diri dari PMV, yang kita butuhkan adalah menyatukan semua bukan memecah belah kekuatan dalam internal PMV.

### **Praktik Inti dan Pemersatu**

---

<sup>6</sup> Tembok pemisah antara Jerman Barat dan Jerman Timur karena perang saudara

Berkomunitas secara harmonis merupakan proses yang menjadi upaya terus menerus, harmonis bukanlah tujuan akhir. Harmonis dalam berkomunitas adalah proses yang bersifat siklus dan kontinuitas. Pendekatan aplikatif perlu diupayakan, seperti praktik universal yang bisa diterima semua mazhab, praktik yang terlepas dari “bungkus” atau bentuk praktik, tapi esensi dari praktik tersebut yaitu keterampilan dan kewaspadaan (*Sati dan Sampajanna*). Penerapan Empat Landasan Keterjagaan (*Satipathana*) yang mencakup postur duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring sudah yakin bisa diterapkan di sela-sela kehidupan kita tanpa membuat orang menjadi pasif, justru membuat kehidupan muda-mudi lebih dinamis.

Teknik napas (*Anapanasati*) yang menjadi sentral dalam dasar-dasar meditasi perlu kita daur ulang, perlu diremajakan sehingga tetap relevan bagi manusia modern serba teknologi, pendekatan baru yang tetap memegang teguh esensi dari keterampilan dan kewaspadaan terhadap napas. Kitab Pali dan Sanskerta (*Mandarin dan Tibet*), mereka sama-sama mencatat sutra tersebut dengan rapi walaupun ada perbedaan kecil, namun batang tubuh dari praktik tersebut mirip persis dalam koridor *samatha* dan *vipasyana*.

Bungkus-bungkus dari luar negeri tentu saja bagus, tradisi, budaya, dan bahasa merupakan bungkus luar, contoh dalam hal bahasa; ingatlah di Tiongkok ada maha guru seperti Xuan Zang<sup>7</sup> (*hokkien: Sam Cong*) yang berkelana belasan tahun ke India untuk membawa pulang Kitab Sanskerta dari Nalanda kembali ke Tiongkok, tidak hanya itu namun beliau juga mengagaskan penerjemahan ke dalam bahasa mandarin kuno, sehingga sesuai dengan kebutuhan lokal.

---

<sup>7</sup> Chinese: 玄奘; Wade-Giles: *Hsüan-tsang*; 602 – 664 Masehi, seorang biksu yang lahir di zaman Dinasti Tang, menghabiskan puluhan tahun berjalan ke India kemudian kembali ke Tiongkok, kisahnya ini menjadi sumber inspirasi bagi film “Kera Sakti” atau “Perjalanan ke Barat”

Di Tibet ada banyak penerjemah kawakan seperti Thonmi Sambhota<sup>8</sup> yang dikirim oleh Raja Songtsen Gampo<sup>9</sup> untuk ke India belajar bahasa Sanskerta kemudian menciptakan bahasa Tibet yang menjadi dasar penerjemahan kitab Sanskerta ke dalam bahasa Tibet, demikian juga Korea, Jepang, Vietnam, mereka melakukan hal serupa, transliterasi, sistem fonetik, dan penyesuaian mulai dilakukan.

### **Ritual Bahasa Indonesia**

Gebrakan baru dalam ritual perlu dilakukan, seperti bahasa Indonesia, sudah saatnya kita mengagas hal ini, walaupun awalnya akan terasa aneh. Bayangkan saja orang Tiongkok zaman dahulu barangkali juga merasa aneh di awal ketika melafalkan sutra, mantra, atau dharani tertentu dalam bahasa Tionghoa; demikian juga di Tibet, Korea, Jepang, Vietnam, namun setelah sekian lama dilakukan ternyata membuahkan hasil yang luar biasa, pengertian yang sangat mendalam lahir; karena mereka melafalkan dalam bahasa Ibu yang mereka mengerti.

Jika Buddha masih hidup hingga abad ini, mungkin beliau juga akan menasihati kita untuk kembali kepada maknanya, bukan bahasanya, kembali kepada Dharma bukan pembabarnya, kembali kepada pada pengertian bukan kepada persepsi semata.

### **Monastik dan Awam**

Basis dari organisasi spiritual hendaknya memberi porsi besar bagi pelatihan spiritual, kerja sama antara monastik dan awam sangatlah krusial, prinsip demokrasi kebersamaan menjadi hal yang bisa kita urung rembuk bersama. Penggunaan otoritas berlebihan hanyalah menciptakan penderitaan berkelanjutan, yang nantinya akan melahirkan Barisan Sakit Hati (BSH), sudah

---

<sup>8</sup> Ahli bahasa yang sangat berjasa dalam menciptakan bahasa Tibet

<sup>9</sup> Raja yang sangat berjasa dalam membantu perkembangan ajaran Buddha di Tibet, ia menikah dengan putri kerajaan dari Nepal dan putri kerajaan Tiongkok yang bernama Wencheng.

banyak BSH yang sebetulnya perlu kita tolong, bukan kita kucilkan atau buang, kalau di buang maka tidak punya apa-apa lagi.

Monastik memiliki kekuasaan dan kekuatan, dan umat generasi muda mohon berlatih untuk mendengar dan mengerti. Sebaliknya juga demikian, para generasi muda juga memiliki pengalaman dan pengertian yang juga perlu didengarkan oleh monastik. Saya tidak melihat ada relasi positif jika hanya *top down* demikian juga *bottom up* yang berlebihan juga bisa merusak sistem. Sudah saatnya antara monastik dan awam saling mendengarkan, walaupun dalam kultur dan kondisi tertentu, monastik selalu menjadi lapisan atas yang perlu berperan sebagaimana mestinya, sungguh penting selalu menyertakan maitri dan karuna, prinsip bahasa kasih dan bersahabat, walaupun kadang-kadang perlu kata-kata yang lebih tegas dari monastik dan tentu saja bukan bentuk pelampiasan kemarahan atau kekecewaan.

Wahai BHS, para monastik juga manusia biasa yang dari waktu ke waktu melakukan kesalahan, izinkanlah hatimu selalu terbuka untuk menerima dan memaafkan para monastik yang masih dalam proses pelatihan menjadi lebih baik.

Wahai monastik, para umat juga banyak yang melakukan kesalahan, izinkanlah hati selalu terbuka untuk memberikan maaf dan rekonsiliasi. Jika ada umat yang bertindak tidak sesuai maka perlu dibantu untuk meluruskannya, bukanlah di-“rotan”. Jika ada monastik yang bertindak atau berucap kurang pantas mohon bantu laporkan kepada seniornya dengan harapan bisa membantu meluruskannya. Hubungan mutualisme akan semakin kental dan menunjang kebersamaan.

### **Pengaruh Senioritas**

Organisasi selalu menjadi hal yang sangat menarik bagi para pemuda dan pemudi, menjadi tempat pelatihan yang baik, juga menjadi tempat *trial and error*. Pengetahuan dari hasil pelatihan tentu saja perlu diwariskan kepada

generasi selanjutnya, ingatlah kesinambungan ini perlu terus berputar, jangan mulai dari *ground zero* lagi.

Pengetahuan dan keterampilan tentu saja bisa berubah, dan kadang sudah tidak relevan dengan zaman maka perlu ada pembaruan lagi. Wahai para senior janganlah engkau memaksakan kehendakmu atau mendikte generasi muda, izinkan kreativitas untuk muncul, dan kadang memang perlu memberikan izin kepada generasi muda untuk melakukan kesalahan agar mereka bisa belajar sesuatu, walau kadang harus membayar harga mahal, tentu saja bukan setiap kali para senior membiarkan para generasi muda melakukan kesalahan.

Hak veto senior perlu dipergunakan dengan bijak, namun bukan overpowered generasi muda yang nantinya bisa melahirkan efek negatif. Kedinamisan organisasi perlu mengandung elemen organisme, yang mana organisme kadang tidak bisa ditebak dengan pasti bentuknya, gabungan dari berbagai elemen sehingga membentuk suatu organisme yang sangat unik.

### **Komposisi Kegiatan**

Proposal baru dalam komposisi kegiatan organisasi spiritual perlu menjadi bahan pertimbangan, organisasi yang berbasis spiritual atau sukarelawan menjadi titik tolak. Saya mengusulkan untuk melihat 4B atau empat roda yang dianalogikan dengan ban mobil, bahwa 4 roda tersebut harus terus berputar, tidak bisa hanya 1 roda saja yang berputar, atau 2, tapi harus 4 roda berputar serasi dan harmonis.

Roda pertama adalah *Belajar*. Hidup merupakan proses belajar sepanjang hayat, *lifelong learning*, selama manusia masih bernapas maka merupakan suatu tantangan untuk terus belajar. Jika Anda berhenti belajar maka seolah-olah Anda sudah “mati”. Belajar tentu saja dalam konteks positif, inilah menjadi fokus manusia pembelajar. Melihat kesalahan orang lain tentu saja sangat mudah, namun untuk melihat kekeliruan diri sendiri cukup sulit, kadang butuh bantuan dari orang lain, jadi ketika ada orang yang memberitahu kekeliruan kita, maka hendaknya kita respon dengan baik sehingga pembelajaran dan peningkatan diri

bisa terjadi. Belajar Dharma, belajar meditasi, belajar bekerja sama, belajar bermain bersama, belajar untuk fleksibel namun bukan kebablasan, belajar hidup bersama, semua ini proses belajar. Pengalaman belajar demikian akan menjadi intan permata kehidupan, menjadi kebijaksanaan dan kearifan dalam hidup yang tidak tersedia di supermarket.

Roda kedua adalah *Berlatih*. Belajar mematangkan mental dan fisik, kemudian perlu ada penerapan nyata yaitu melalui berlatih. Membangun suatu kebiasaan tampaknya perlu ada upaya rutin dan berkelanjutan, penerapan secara ucapan, perbuatan atau tindakan, kemudian secara perlahan-lahan melalui meditasi untuk mentransformasi mental yang merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia. Pelaksanaan meditasi perlu disisipkan dalam berbagai kegiatan, melalui meditasi duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring, namun meditasi juga bisa disisipkan ketika sedang makan, *meeting*, berbicara, mendengar, melihat, sehingga panca indera semakin terbiasa dengan energi keterjagaan dan kewaspadaan.

Roda ketiga adalah *Bekerja*. Banyak organisasi spiritual hanya berurusan dengan kerja, kerja, dan kerja, banyak orang yang senang bekerja bagi organisasi sosial, bahkan rela mengorbankan banyak waktunya. Mereka memberikan sepenuh hati, namun ada waktunya seseorang terdorong oleh keinginan untuk merebut posisi atau jabatan (takhta), ingin mendapatkan ketenaran (nama), dan bahkan ada yang ingin mendapatkan keuntungan materi (harta).

Ada diantara mereka yang setiap kali bertemu dalam konteks organisasi selalu membicarakan pekerjaan yang harus dibereskan dalam organisasi, sehingga mengabaikan sisi humanis dan kebersamaan, banyak orang yang sudah mencapai *tipping point*<sup>10</sup> alias sampai pada puncak kemudian berbalik arah menjadi antipati dengan kerja, bahkan ada yang *burnout* (terbakar gosong) sehingga tidak mau lagi aktif di dalam organisasi spiritual karena bertabrakan dengan insan-insan yang tak bisa memberikan apresiasi, bertemu dengan orang yang tidak bisa berucap dengan penuh kasih, berhadapan dengan orang yang

---

<sup>10</sup> the moment of critical mass, the threshold, the boiling point



suka menusuk dari belakang. Ketahuilah bahwa kerjaan di dalam organisasi sosial tidak akan pernah habis-habisnya. Penerapan kerja sebagai suatu yang membahagiakan perlu disisipkan, tentu saja perlu melalui pelatihan lewat retreat, meditasi, pelatihan, dan pelaksanaan berulang-ulang.

Roda keempat adalah *Bermain*. Organisasi spiritual tentu perlu ada proses belajar, berlatih, dan bekerja untuk melayani, namun juga perlu ada porsi untuk bermain bersama. Jalan-jalan menikmati alam, bermain game yang positif, *hang out* bersama, bermain di taman bunga, berolah-raga bersama, semua ini bisa menjadi suatu permainan. Ketika sudah banyak yang sumpek dengan kerjaan organisasi, maka Anda sebagai pemimpin tahu bahwa saatnya melakukan penyegaran, kita perlu ada waktu yang diluangkan untuk bermain bersama, merajut kembali jaringan-jaringan yang sudah robek, mendekatkan masing-masing personal agar semakin harmonis dan kompak. Elemen bermain juga perlu mendapat porsi yang sesuai, dan sama pentingnya dengan belajar, berlatih, dan bekerja.

### **One in All, All in One**

Akhirnya kita sadar bahwa one in all and all in one. Lihatlah baik-baik bahwa di dalam roda belajar mengandung unsur berlatih, bekerja, dan bermain. Kalau belajar sudah terlalu Serius nanti bisa Stress, kalau sudah sering Stress nanti bisa Stroke, dan kalau sudah Stroke maka Anda akan Sekarat, dan dan kalau Sekarat akan “Si Liau” (bahasa hokkien yang berarti Mati Sudah).

Jikalau terlalu kaku dan overdosis serius maka perlu dicampurkan elemen bermain untuk menurunkan tensi atau keteganggang. Kalau terlalu overdosis bermain nanti akan menjadi organisasi yang hanya bikin huru-hara saja, kalau program hanya meditasi melulu nanti orang akan menjadi antipati terhadap meditasi, kalau organisasi hanya sibuk dengan bekerja terus nanti anggotanya *burnout*.

Kombinasikanlah dengan porsi yang sesuai seperti orang memasak, memberikan porsi garam, merica, saus, gula, dan bumbu lainnya dengan takaran yang cukup.

Jika terlalu banyak garam maka makannya terlalu asin, jika terlalu banyak merica maka akan terlalu pedas. Rasakan bersama-sama dan perlu selalu mengadaptasi. Ingatlah tidak perlu sempurna, tapi kita bahagia dengan ketidaksempurnaan ini.

Wahai sahabat, inilah beberap pesan yang terbesit dalam pikiran. Saya melihat dengan matamu dan Anda juga bisa melihat melalui mataku, sehingga pandangan kita semakin luas, ambillah esensi yang ada di dalam refleksi ini, bukan mempertanyakan benar atau salah. Anda boleh tidak setuju dengan apa yang dituliskan, Anda juga boleh merenungkan kembali sebagian hal yang sudah ada, dan tentu saja Anda juga boleh setuju.

Semoga Anda sukses dalam memutar roda kehidupan organisasi yang mengandung elemen organisme menuju keharmonisan dan kekeluargaan dalam kebersamaan.

Jika engkau telah melihat jalan terbentang di depan, maka ada sukacita dan kebahagiaan yang akan terbit dalam hatimu, sehingga perjalanan ini akan menjadi lebih bermakna bagi diri sendiri dan semua.

*Never walk alone on this path*, mari satupadukan derap kaki menuju komunitas harmonis.

## **B. Nyanabhadra**

*Pernah aktif di Wihara Vimala Dharma Bandung, Keluarga Mahasiswa Buddhis Unpad, Sekber PMVBI (Setprop) Jawa Barat, dan MBI Jawa Barat. Sekarang tinggal di Wihara Ekayana Arama Jakarta.*

*\*Refleksi ini merupakan hasil observasi pribadi, tidak menyatakan benar atau salah, terlepas dari pro dan kontra, semoga bisa ikut menjadi bahan renungan buat semua tanpa menyinggung perasaan siapa pun. Jika memang menyinggung, saya memohon maaf dari lubuk hati yang paling dalam. Sarwamangalang!*